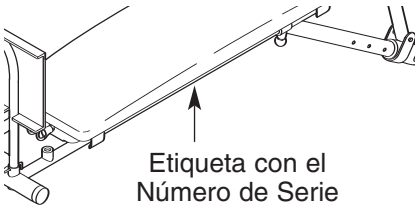
WEIDER® TOTAL BODYWORKS 5000

Núm. de Modelo WEEVBE1444.0
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.



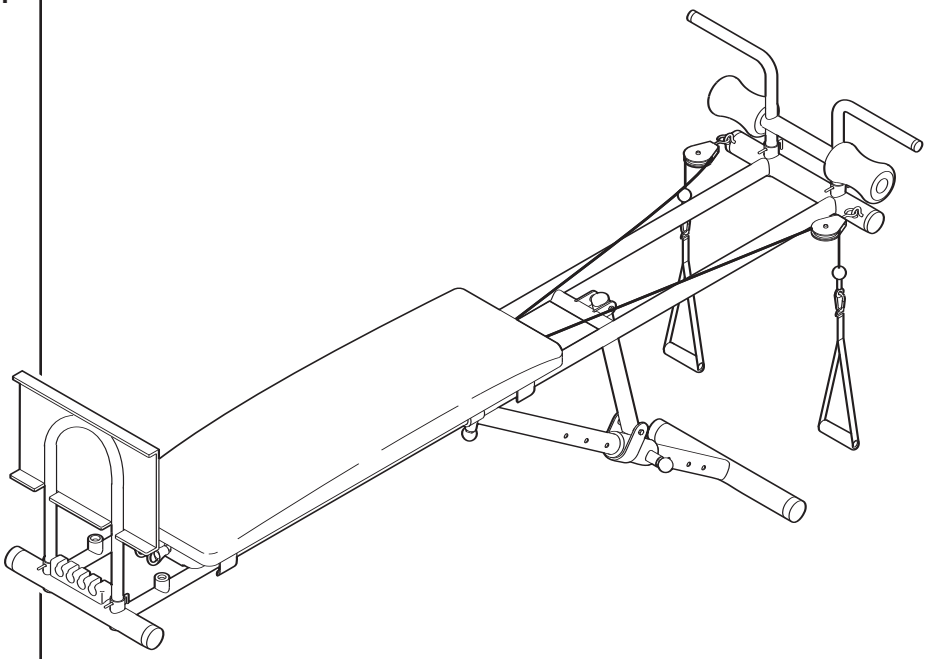
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
AJUSTES 8
GUÍAS DE EJERCICIO 10
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: En la parte central de este manual se encuentran una TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS y una LISTA DE LAS PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS. Retire la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE LAS PIEZAS y la LISTA DE LAS PIEZAS/DIBUJO DE LAS PIEZAS antes de empezar el montaje.

WEIDER es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar el sistema de entrenamiento de peso.

1. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias en el sistema de entrenamiento de peso. antes de usar el sistema de entrenamiento de peso. Use el sistema de entrenamiento de peso solamente como se describe en este manual.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del sistema de entrenamiento de peso estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

3. **Este sistema de entrenamiento de peso está diseñado para uso dentro del hogar solamente. No use este sistema de entrenamiento de peso en ningún lugar comercial, de aquiler o institucional.**

4. **Guarde el sistema de entrenamiento de peso en un lugar cerrado, lejos de la humedad y el polvo. Coloque el sistema de entrenamiento de peso en una superficie nivelada con un tapete debajo para proteger el piso o la alfombra. Asevérese que hay suficiente espacio alrededor del sistema de entrenamiento de peso como para montar, desmontar y usar el sistema entrenamiento de peso.**

5. **Inspeccione y apriete debidamente todas las partes en forma regular. Reemplace todas las partes deterioradas inmediatamente.**

6. **El sistema de entrenamiento de peso no se debe usar por personas que pesen más de 114 kg.**

7. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del sistema de entrenamiento de peso en todo momento.**

9. **Mantenga las manos y pies lejos de las piezas en movimiento.**

10. **Siempre recójase el cabello largo para prevenir que se enrede en la máquina.**

11. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

12. **Localice la calcomanía indicada en el sistema de entrenamiento. Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde compró su sistema de pesas para solicitar una reposición sin costo. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.**

⚠ PRECAUCIÓN
•Mal uso de este producto puede resultar en graves lesiones.
•Lea el manual del usuario y siga todas las preccauciones y instrucciones antes del uso.
•No deje a niños en o alrededor de la máquina.
•Reemplazca la calcomanía si está dañada, illegible o faltando.

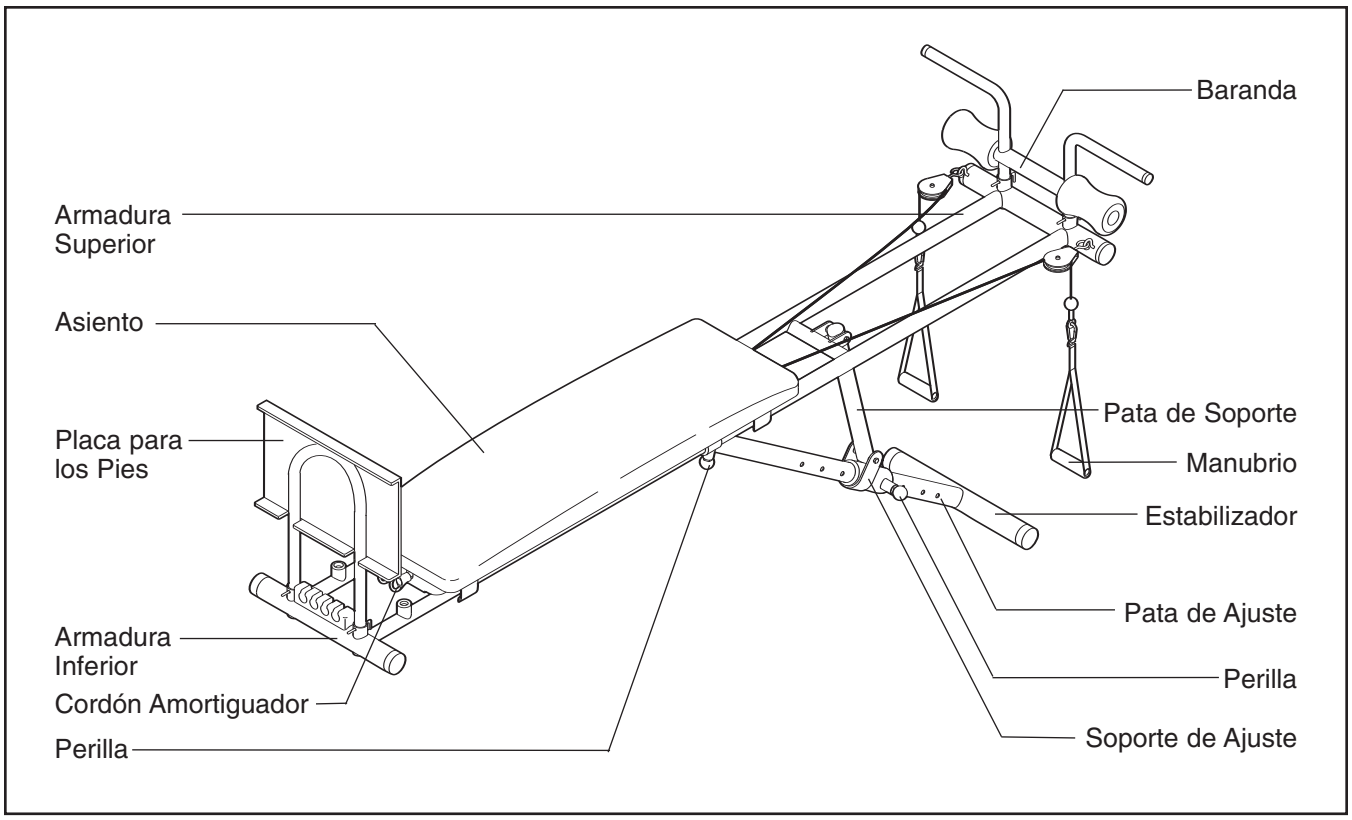
⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el WEIDER® TOTAL BODY WORKS 5000 sistema de entrenamiento de peso. El versátil TOTAL BODY WORKS 5000 sistema de entrenamiento de peso diseñado para ayudarle desarrollar cada uno de los grupos musculares grandes del cuerpo. Ya que su meta sea una figura formada, tamaño dramático de músculos y fortaleza o un sistema cardiovascular más saludable, el TOTAL BODY WORKS 5000 sistema de entrenamiento de peso le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el WEIDER TOTAL BODY WORKS 5000 sistema de entrenamiento de peso. Si es que tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVBE1444.0. El número de serie puede ser encontrado en una etiqueta pegada al sistema de pesas (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiaricese con las piezas que están identificadas.



MONTAJE

Facilite el Proceso para sí Mismo

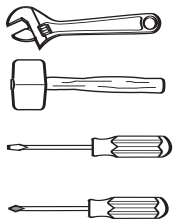
Todo en este manual está diseñado para asegurar que el sistema de entrenamiento de peso se pueda ensamblar exitosamente por cualquier persona. La mayoría de las personas encuentran que al apartar suficiente tiempo, el montaje le irá más suavemente.

Antes de comenzar el montaje, cuidadosamente lea la siguiente información e instrucciones:

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque. No deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté completo.
- A medida que ensambla el sistema entrenamietno de peso, asegúrese de que todas las piezas estén orientadas de la manera que se muestra.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se le instruya de otra manera.
- **<u>Por ayuda a identificar las piezas pequeñas, usa la TABLA DE INDENTIFICACIÓN DE PIEZAS.</u>**

El ensamblaje requiere la grasa incluida y las siguientes herramientas (no incluidas):

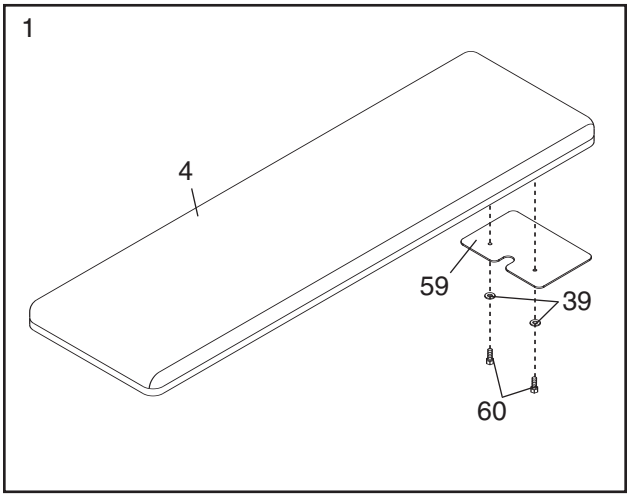
- **dos llaves de ajuste**
- **un martillo de hule**
- **un destornillador estandard**
- **un destornillador de estrella**



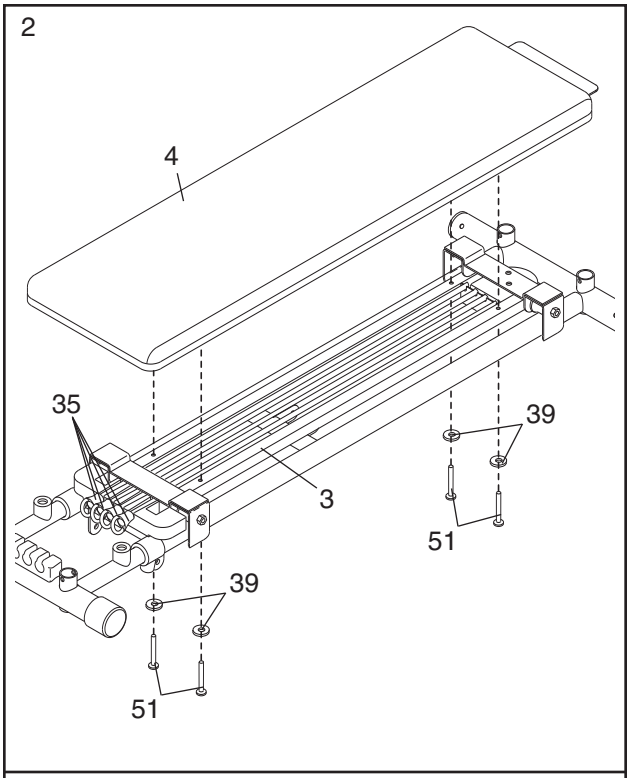
- **cinta adhesiva transparente o cinta adhesiva protectora, y agua con jabón**

El montaje será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

1. Conecte el Protector de la Polea (59) al Respaldo (4) con dos Tornillos de M6 x 16mm (60) y dos Arandelas de M6 (39).

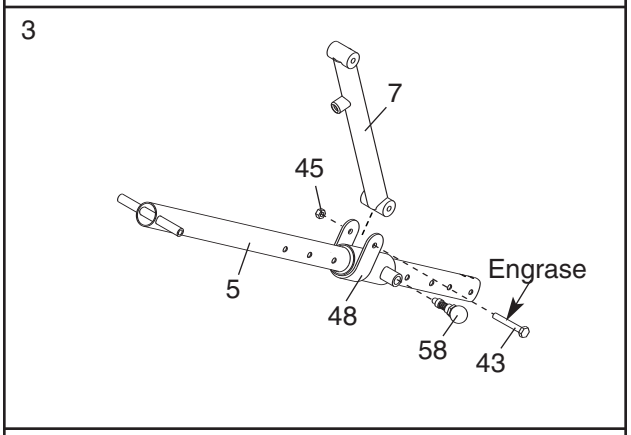


2. Asegúrese que los Cordones Amortiguadores (35) estén reposando en los soportes en la Armadura del Respaldo (3). Conecte el Respaldo (4) a la Armadura del Respaldo con cuatro Tornillos de M6 x 38mm (51) y cuatro Arandelas de M6 (39). **Asegúrese que el Respaldo esté sosteniendo los Cordones Amortiguadores en su lugar.**



3. Engrase un Perno de M10 x 80mm (43). Conecte la Pata de Soporte (7) al Soporte de Ajuste (48) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (45). **No sobre apriete la Contratuerca; la Pata de Soporte debe poder pivotar fácilmente.**

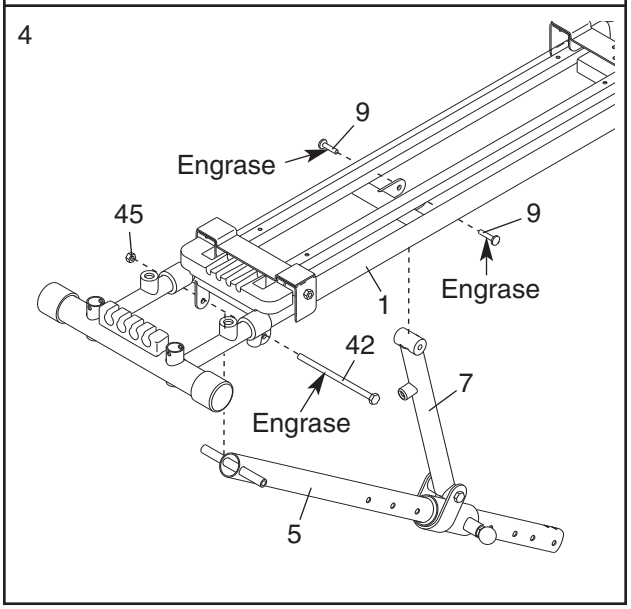
   Deslice el Soporte de Ajuste (48) sobre la Pata de Ajuste (5). Meta la Perilla (58) dentro de la Pata de Ajuste y apriete la Perilla indicada completamente.



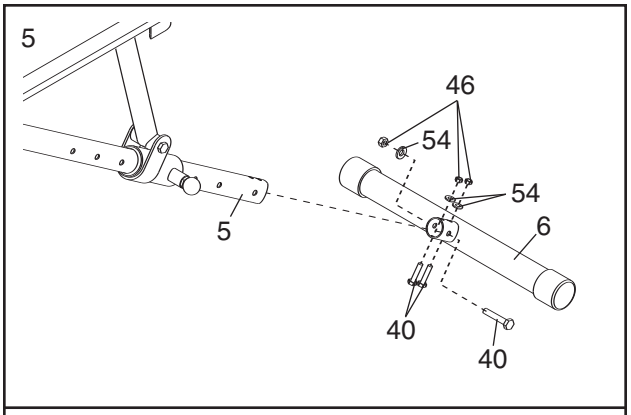
4. **Nota: El respaldo no se muestra en este paso para claridad.**

   Engrase un Perno de M10 x 175mm (42). Conecte la Pata de Ajuste (5) a la Armadura Superior (1) con el Tornillo y una Contratuerca de Nylon de M10 (45). **No sobre apriete el Tornillo; la Pata de Ajuste debe poder pivotar fácilmente.**

   Engrase dos Tornillos de M10 x 20mm (9). Conecte la Pata de Soporte (7) a la Armadura Superior (1) con los Pernos. **No sobre apriete el Perno; a Pata de Soporte debe poder pivotar fácilmente.**

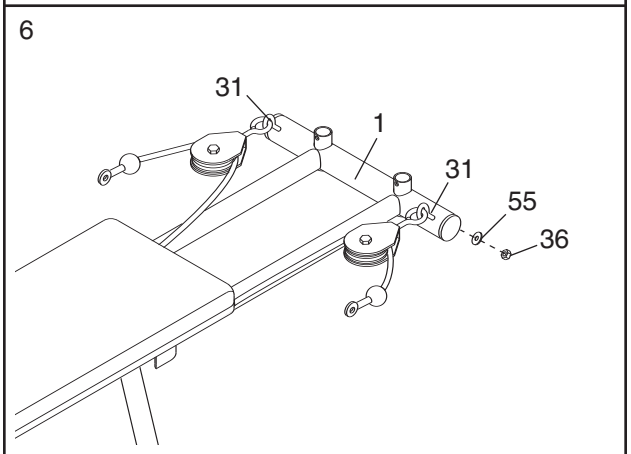


5. Conecte el Estabilizador (6) a la Pata de Ajuste (5) con tres Pernos de M8 x 52mm (40), tres Arandelas Negras de Cinc de M8 (54), y tres Contratuercas de Nylon Negras de Cinc de M8 (46). **Asegúrese que la cabeza del Perno esté en el orificio hexagonal en el Estabilizador.**

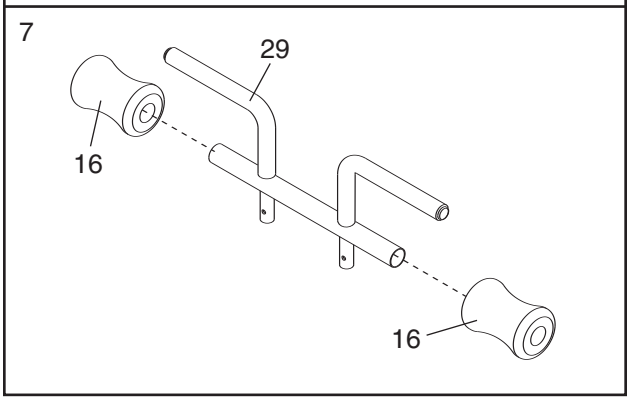


6. Conecte un Perno de Ojo de 108mm (31) a la Armadura Superior (1) con una Arandela Brillante de Cinc de M8 (55) y una Contratuerca de Nylon Brillante de Cinc de M8 (36). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; el Perno de Ojo debe poder pivotar fácilmente.**

   Repita este paso en el otro lado de la Armadura Superior (1).



7. Deslice una Almohadilla de Espuma (16) sobre cada lado de la Baranda (29).



8. Asegúrese de que todas las piezas estén ajustados apropiadamente. El uso de todas las piezas restantes se explicará en la sección de AJUSTES, en la página 8.

AJUSTES

El sistema de entrenamiento de pesas está diseñado para usar el peso de su cuerpo como resistencia. Los pasos de abajo explican como el sistema de entrenamiento de peso se puede ajustar y doblar para guardarlo. Refiérase a la gráfica de entrenamiento para ver la manera correcta para cada ejercicio.

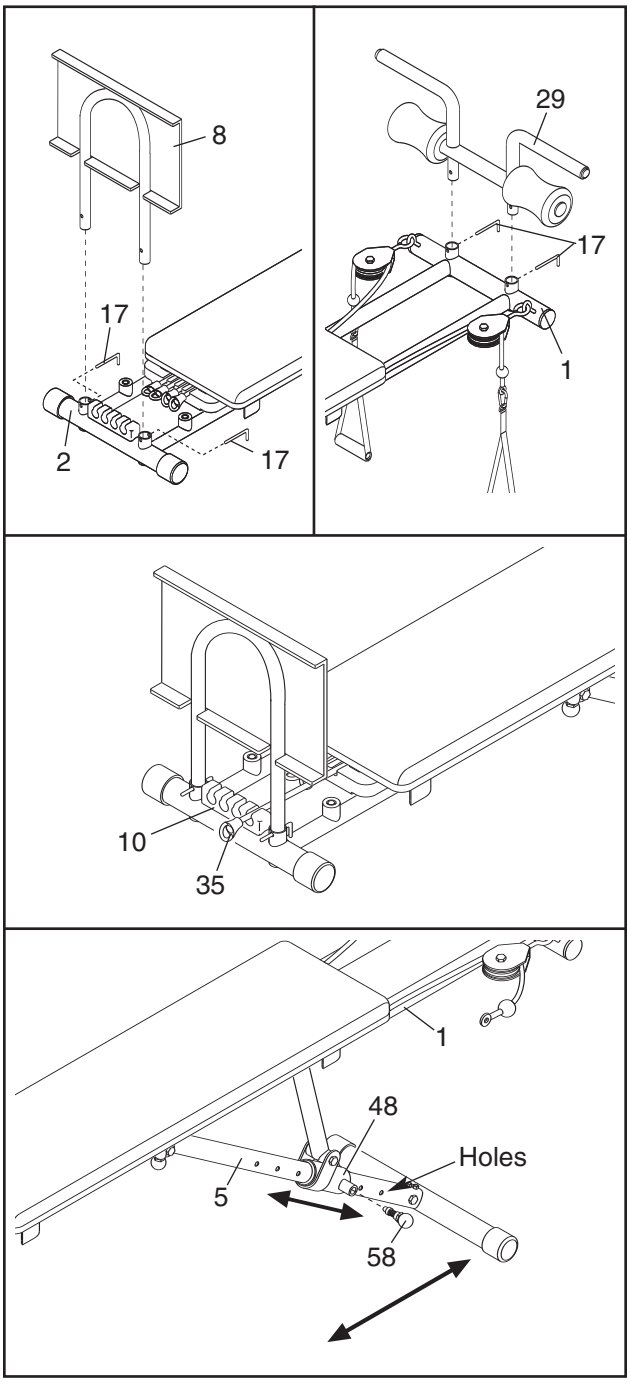
Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el sistema de entrenamiento de peso. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El sistema de entrenamiento de peso se puede limpiar con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo; no use solventes.

CONECTE LA PLACA PARA LOS PIES O LA BARANDA

Para algunos ejercicios, la Placa para los Pies (8) se necesitará conectar al sistema de entrenamiento de pesas. Deslice la Placa para los Pies dentro de la Armadura Inferior (2) y asegúrela con dos Pasadores-L (17).

Para algunos ejercicios, la Baranda (29) se necesitará conectar al sistema de entrenamiento de peso. Deslice la Baranda dentro de la Armadura Superior (1) y asegúrela con dos Pasadores-L (17).

⚠ PRECAUCIÓN: Quite la Baranda (29) si está desempeñando un ejercicio que no la requiere.



AJUSTANDO LA RESISTENCIA

Para aumentar la resistencia del sistema de entrenamiento de pesas, jale el Cordón Amortiguador (35) hacia abajo y deslícelo dentro del Soporte del Cordón Amortiguador (10). Para más resistencia, deslice más Cordones Amortiguadores dentro del Soporte del Cordón Amortiguador.

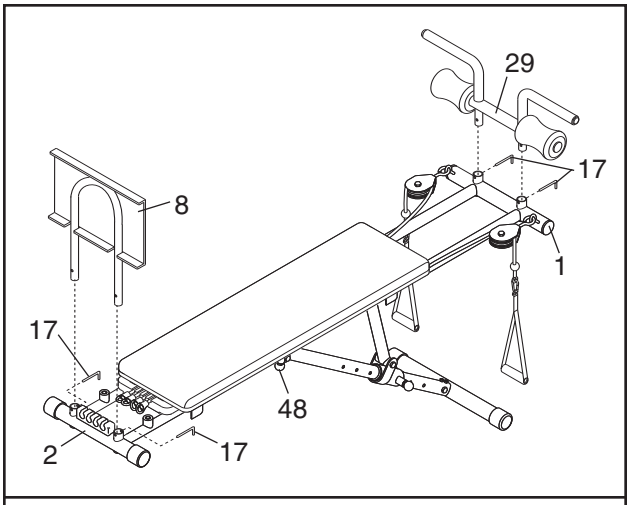
AJUSTANDO LA INCLINACIÓN

La inclinación del sistema de entrenamiento de peso se puede ajustar para cambiar el nivel de resistencia de su entrenamiento.

Para ajustar la inclinación, levante la Armadura Superior (1) hasta que la Perilla (58) indicada en el Soporte de Ajuste (48) se pueda quitar del orificio en la Pata de Ajuste (5). Deslice el Soporte de Ajuste a la posición deseada e inserte la perilla dentro de un orificio en la Pata de Ajuste. **Nota: Asegúrese que la Perilla en el Soporte de Ajuste esté completamente insertado dentro del orificio en la Pata de Ajuste.**

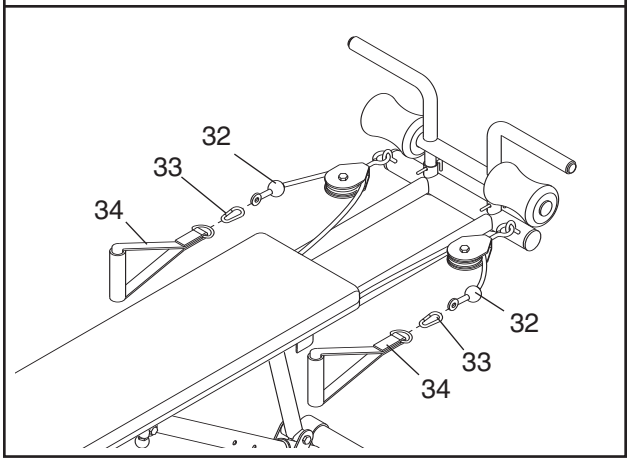
GUARDANDO EL SISTEMA DE ENTRENAMIENTO DE PESAS

Para guardar el sistema de entrenamiento de pesas, desconecte la Baranda (29) de la Armadura Superior (1), y la Placa para los Pies (8) de la Armadura Inferior (2), quitando los cuatro Pasadores-L (17). A continuación, jale la Perilla (58) indicada y deslice la Armadura Inferior lo más que se pueda dentro de la Armadura Superior. Finalmente, ajuste el sistema a la posición completamente declinada. (Vea AJUSTANDO LA INCLINACIÓN, en la página 8.)



CONECTANDO LOS MANUBRIOS

Conecte los Manubrios (34) a los extremos del Cable (32) con los dos Ganchos del Cable (33).



GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos
Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:
- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una ”repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono
Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso
Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad
Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:
- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planear 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como andando en bicicleta, corriendo o nadando el Martes y el Jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los músculos afectados. Refiérase a la gráfica de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y mantengase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un recordó de cada entrenamiento. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

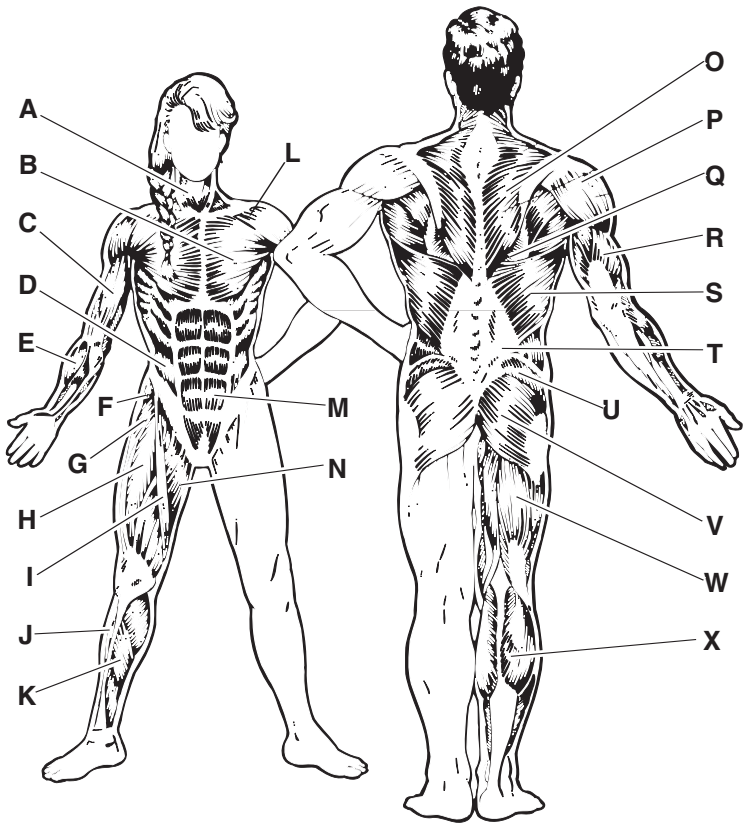


TABLA DE MUSCULOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para solicitar piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo. Cuando disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina el sistema de entrenamiento de peso (WEEVBE1444.0)
- el NOMBRE de la máquina (WEIDER® TOTAL BODY WORKS 5000)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO de la(s) pieza(s) y la DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en el centro de esta manual)

Núm. de Parte. 213656 R1005A

Impreso en China © 2005 ICON IP, Inc.

HAGA EL MONTAJE MÁS FÁCIL. SAQUE Y USE ESTA TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS Y LISTA DE PIEZAS/DIBUJO DE PIEZAS DURANTE EL MONTAJE.

GUARDE ESTA TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS Y LISTA DE PIEZAS/ DIBUJO DE PIEZAS PARA USARLOS COMO REFERENCIA EN EL FUTURO.

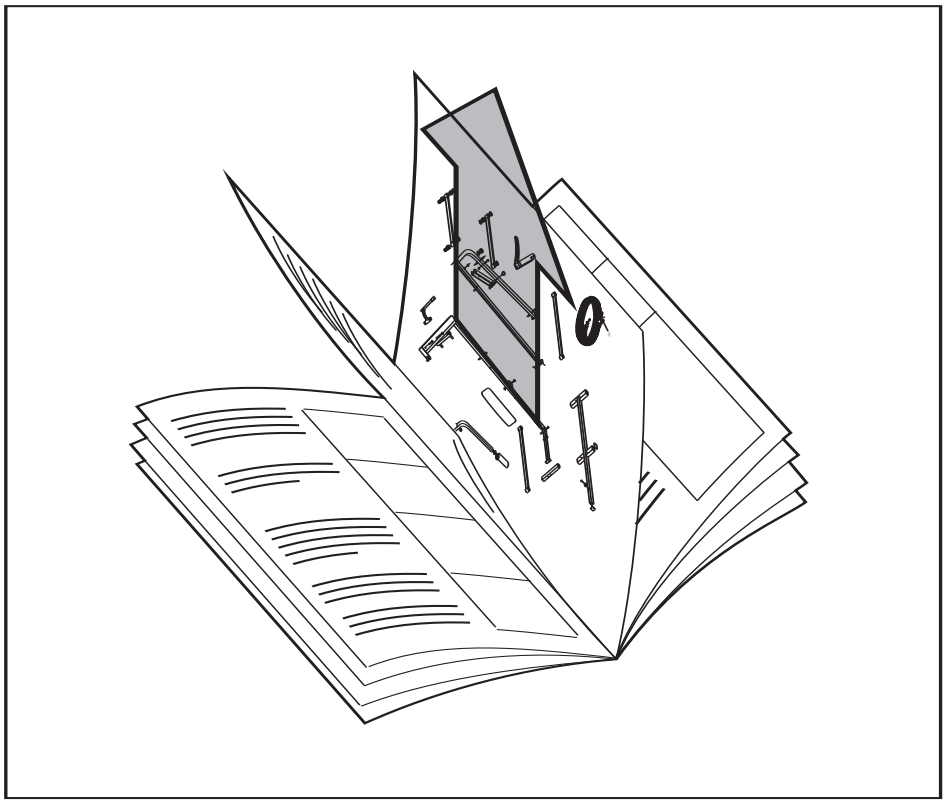
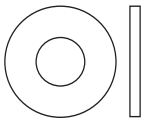
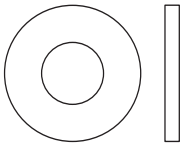


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

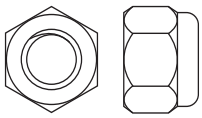
Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE LAS PIEZAS en el centro de este manual. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



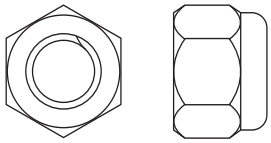
Arandela de M6 (39)



Arandela de M8 (54, 55)

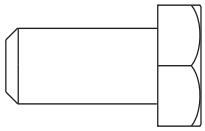


Contratuerca de Nylon de M8 (36, 46)

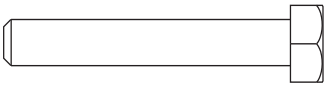


Contratuerca de Nylon de M10 (45)

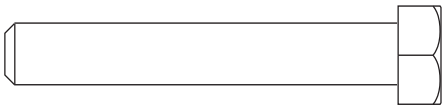
Tornillo de M6 x 16mm (60)



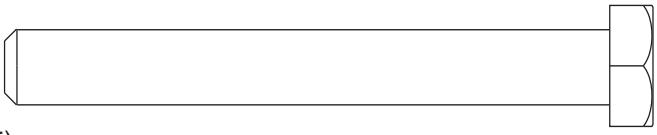
Tornillo de M10 x 20mm (9)



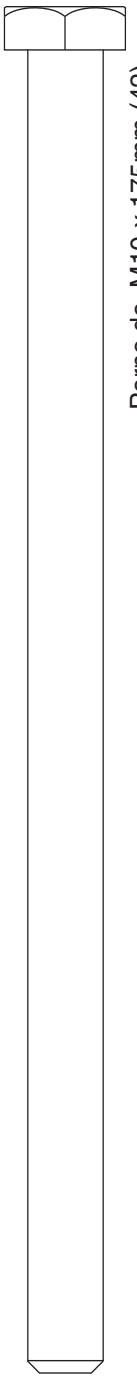
Tornillo de M6 x 38mm (51)



Perno de M8 x 52mm (40)



Perno de M10 x 80mm (43)



Perno de M10 x 175mm (42)

LISTA DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVBE1444.0 R1005A

Núm	Ctd	Descripción	Núm	Ctd	Descripción
1	1	Armadura Superior	35	4	Cordón Amortiguador
2	1	Armadura Inferior	36	2	Contratuerca de Nylon de M8
3	1	Armadura del Respaldo			(Cinc Brillante)
4	1	Respaldo	37	2	Perno de M10 x 43mm
5	1	Pata de Ajuste	38	2	Perno de M8 x 90mm
6	1	Estabilizador	39	6	Arandela de M6
7	1	Pata de Soporte	40	3	Perno de M8 x 52mm
8	1	Placa para los Pies	41	2	M10 x 63mm Screw
9	2	Tornillo de M10 x 20mm	42	1	Perno de M10 x 175mm
10	1	Soporte del Cordón Amortiguador	43	1	Perno de M10 x 80mm
11	1	Soporte del Respaldo	44	2	Adhesivo del Mango
12	4	Tapa Extrerna de 50mm	45	7	Contratuerca de Nylon de M10
13	2	Tapa Interna de 50mm	46	7	Contratuerca de Nylon Negra de
14	2	Tapa Interna Redonda de 25mm			Cinc de M8
15	2	Mango	47	6	Tornillo Taladro de M4 x 20mm
16	2	Almohadilla de Espuma	48	1	Soporte de Ajuste
17	4	Pasador-L	49	2	Buje de 56mm
18	2	Cubierta de la Polea	50	2	Tapa Interna Redonda de 38mm
19	2	Polea de 70mm	51	4	Tornillo de M6 x 38mm
20	1	Polea de 90mm	52	2	Tuerca Cabeza Bola M10
21	1	Buje Derecho de 38/32mm	53	2	Perno de M8 x 85mm
22	1	Perno de M10 x 45mm	54	3	Arandela Negra de Cinc de M8
23	6	Buje Pequeño	55	2	Arandela de M8 (Cinc Billante)
24	2	Rueda Pequeña	56	2	Arandela de M10
25	2	Buje Grande	57	1	Buje Izquierdo de 38/32mm
26	2	Rueda Grande	58	2	Perilla
27	2	Parachoques	59	1	Protector de la Polea
28	2	Tapa Interna Redonda de 32mm	60	2	Tornillo de M6 x 16mm
29	1	Baranda	61	1	Amortiguador Pequeño
30	2	Perno de Ojo de 60mm	62	1	Tornillo Taladro de M4 x 16mm
31	2	Perno de Ojo de 108mm	63	1	Arandela de M4
32	1	Cable	#	1	Manual del Usuario
33	2	Gancho de Cable	#	1	Gráfica de Entrenamiento
34	2	Manubrio	#	1	Bolsa de Grasa

Nota: # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WEEVBE1444.0 R1005A